

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Т.А. Самойлюк, магистрант

*Научный руководитель – Л.В. Шукевич, к.п.н., доцент
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина*

Потребность в движении – одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании человека на всех этапах его эволюционного развития. Развитие организма происходит в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью.

Академик В.В. Парин [2, С. 5–9.] писал, что двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, которые определяют уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Мышцы человека являются мощным генератором энергии.

В литературных источниках [1, С. 2–8.] указывается, что для нормального развития и функционирования организма, сохранения здоровья необходим определённый уровень физической активности. Двигательная активность совершенствует физические способности, повышает работоспособность человека.

Необходимо подчеркнуть, что с нарушением двигательной активности связана наибольшая опасность снижения показателей здоровья, а также существенное ослабление защитного потенциала организма к неблагоприятным факторам среды.

Многие преподаватели, работающие со студентами, отмечают низкий уровень физической подготовленности большого числа студенческой молодёжи и отсутствие у студентов устойчивой осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

В связи с существующим мнением о недостаточной физической подготовленности студенческой молодёжи нами было решено исследовать состояние развития физических способностей у студенток первого курса исторического (17 человек) и юридического (14 человек) факультетов учреждения образования «Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина»

Для выяснения особенностей физической подготовленности студенток первого курса проводились контрольные испытания в сентябре 2010 года.

В педагогические контрольные испытания включались: бег на 100 м (с), бег на 1000 м (мин, с), челночный бег 4х9 м (с), прыжок в длину с места (см), подтягивание туловища на низкой перекладине (кол–во раз), поднимание туловища из и. п. сидя (кол–во раз за одну мин.) согласно разработанным правилам по физическому воспитанию студентов.

Полученные результаты двигательной подготовленности студенток расположены в таблице.

Таблица – Контрольные показатели двигательной подготовленности студенток

Показатели	Статистические параметры							
	Исторический факультет			Юридический факультет			t	p
	х	σ	v	х	σ	v		
Бег 100 м (с)	17,5	2,70	15,4	17,3	1,45	8,38	0,345	>0,05
Бег 1000 м (мин,с)	5,30	0,78	14,7	5,28	0,66	12,5	0,103	>0,05
Челночный бег 4х9 (с)	12,6	0,66	5,23	11,8	0,41	3,47	6,801	<0,01
Прыжок в длину с места (см)	160,2	13,8	8,61	165,0	15,2	9,21	1,287	>0,05
Поднимание туловища (кол-во раз)	38,3	4,36	11,3	42,2	4,20	9,95	3,408	<0,05
Подтягивание на низкой перекладине (вис лёжа)	4,7	2,56	54,4	4,2	2,95	70,2	1,290	>0,05
Наклон вперёд из положения сидя (см)	11,7	5,68	48,5	9,64	6,90	71,5	1,105	>0,05

Оценивая уровень физической подготовленности девушек первого курса по десятибалльной шкале оценок, следует констатировать очень низкий уровень в развитии скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, а также общей выносливости.

Незначительные результаты показаны студентками первого курса юридического и исторического факультетов в контрольном тесте характеризующем гибкость. Наиболее значимые результаты показаны студентками исторического и юридического факультетов в тесте поднимание туловища.

Таким образом, двигательная подготовленность девушек первого курса исторического и юридического факультетов низкая и не соответствует требованиям в большинстве применяемых контрольных тестов учебной программы. Такое сложившееся положение вызывает тревогу и необходимость повышения двигательной активности студенток в целях улучшения уровня их физической подготовленности и соответственно их здоровья.

Список использованных источников

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.
2. Парин, В.В. Образ жизни и профилактика сердечнососудистых заболеваний / В.В. Парин // Вестник АМН СССР, – 1965. – № 6. – С. 5–9.